الصف السادس الابتدائي ٢٠٢٥

بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

مراجعة المتميز

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

6 الصف السادس

اعداد

أ/ محمود سعيد

ملحق الإجابات بالداخل

نسخة مجانية

El.Motamyez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".

الموضوع الأول: السلامة والاسعافات الاولية للحروق والصدمات الكهربية

الحروق : هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيّار الكهربائي.

أنواع الحروق



حروق الدرجة الأولي :

- ✓ تعتبر الأبسط، حيث تتأثّر الطبقة الخارجية من الجلد، أي طبقة البشرة.
- ✓ قد يسبّب الحرق احمرارًا وألمًا للمصاب .

حروق الدرجة الثانية :

- ✓ تؤثّر على الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة) .
- ✓ تكون هذه الحروق أكثر إيلاما، وغالبًا ما يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.

حروق الدرجة الثالثة :

الأشد خطورة حيث إنها تدمر جميع طبقات الجلد، تتطلب العلاج في المستشفى.

لتجنب الإصابة بالحروق، يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة، وتوعية الآخرين بها بما تتطبه من إسعافات أولية مناسبة .

الإسعافات الأولية في حالات الحروق

لعلاج الحروق البسيطة : يمكننا وضع كريم أو مرهم للحروق علي الجزء المصاب ، ولف شاش علي الجزء المصاب ، واستشارة الطبيب اذا لزم الامر .



التعرض لحروق في المدرسة :

علينا الاستعانة بالزائرة الصحية التي يمكنها استخدام حقيبة الإسعافات الأولية ، و وضع مرهم الحروق علي مكان الحرق ، وفي حالة وجود حروق شديدة الاحمرار نقوم بلف الجزء المصاب بشاش خاص بالحروق .

نصائح في حالات الحروق البسيطة

- عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس، من الضروري أخذ حمام بارد .
- ازالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق مثل: خواتم، أو ساعة، وغيرها .
- تغطية منطقة الحرق برفق ولطف بشاش .
- عدم لمس منطقة الحرق.
- عدم استخدام العلاجات المنزلية مثل معجون الاسنان والليمون .

لاحظ : في حالات الحروق من الدرجة الثانية الكبيرة او من الدرجة الثالثة علينا الاتصال بالاسعاف .

الإسعافات الأولية في حالات الصدمات الكهربائية



- فصل التيار الكهربي بسرعة والتأكد من أن الشخص الذي تعرض للصدمة يتنفس بشكل طبيعي .
- وضع مرهم الحروق علي الجزء المصاب .
- اصطحاب المصاب الي المستشفى " علل " ؟ لأن الحروق الكهربائية قد تتسبب بأضرار داخلية .

نصائح في حالات الصدمات الكهربائية والحروق

- استخدام مادة غير موصلة للكهرباء، مثل عصا خشبية لإيقاف التيّار الكهربائي .
- اِتصل بـ 123 إذا فقد المصاب وعيه أو مصاب بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس .
- قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب، وذلك بوضع يدك على منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس إلى حين وصول سيّارة الإسعاف .
- لا تلمس مصدر التيّار مباشرة .
- لا تلمس شخصا ما زال على اتّصال مباشر بتيّار كهربائي .
- لا تحرك شخصا مصابًا بإصابة ناجمة عن الكهرباء .



الموضوع الثاني

إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

مخاطر اعمال السباكة واحتياطات السلامة



تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتّبعها السبّاكون أثناء العمل ومنها :

1 - استنشاق الابخرة والمواد الكيميائية :

- ✓ غالبا ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي والرصاص والمواد الكيميائية
- ✓ يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطرة أيضا.



احتياطات السلامة : ارتداء الأقنعة (لحمايتهم من استنشاق الغبار والابخرة) و القفازات والنظارات الواقية، والعمل علي توفير التهوية المناسبة لحمايتهم من الامراض .

2 – الانزلاق والتعثر والاصابة من الأدوات او القطع المتناثرة :

احتياطات السلامة :



- ✓ ارتداء احذية السلامة لحمايتهم من الانزلاق ، وارتداء النظارات الواقية (لحماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام) .
- ✓ ترتيب أماكن العمل للتقليل من مخاطر التعثر .

احتياطات السلامة عند استخدام الادوات



- ✓ **اثناء اعمال القطع والحفر أو أي أنشطة تبعث الغبار :** يجب علي السباكين استخدام أدواتهم بعناية وارتداء قفازات ونظارات واقية وقناع .
- ✓ **لتجنب السقوط :** يجب استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط .
- ✓ **عند استخدام الأدوات الكهربائية :** يجب الحرص علي عدم تبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية .
- ✓ **اثناء استخدام مشعل البروبان للحام الانابيب :** يجب علي السباكين إبقاء اللهب علي مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب إحراق أنفسهم .
- ✓ **لتجنب الحروق من المواد الكيميائية :** يجب ارتداء قفازات السباكة لحماية اليدين من الحروق المرتبطة بالأدوات .
- ✓ **ارتداء الخوذات الواقية الصلبة :** لحماية السباكين في المواقع الصناعية .

مصيـــدة الميـاه

- ✓ احدي الأجزاء المستخدمة في صرف الاحواض .
- ✓ تهدف مصيدة المياه الي جمع المياه في مكانها، مما يمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن نظام الصرف الصحي في انحاء المنزل ، وعند تصريف المياه تصرف الروائح الكريهة معه عبر الانبوب .

الموضوع الثالث المربي

المربـــي



المربى هي خليط مكوّن من : (ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليه السكّر، وحامض الستريك "ملح الليمون") تطهي على درجة حرارة 105 درجة مئوية، حتى يتماسك قوامها .

فوائد المربي : تحتوي المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها وتعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية.

الخطوات الاساسية لصنع المربي

الأدوات اللازمة (سكين ولوح تقطيع - إناء كبير لطهي المربى - ميزان رقمي - برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية - ملعقة تقليب - أداة لرفع البرطمان) .

المكونات : (فاكهة طازجة – سكر – البكتين لتماسك قوام المربى (اختياري) – حامض الستريك لحفظ المربى (٥) جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي) .

أولًا: تحضير المكونات

- ✓ يجب غسل الفاكهة جيّدًا وتقطيعها، وإزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل أو المتعفنة،
- ✓ تحديد كمية السكر التي تحتاجها بمقدار كجم سكّر لكل كجم من ثمار الفاكهة.
- ✓ يمكنك إضافة البكتين، وهي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى.

لاحظ : تحتوي بعض الفاكهة، مثل التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرها.

ثانيًا: خلط المكونات وطهيها



- ✓ ضَع الفاكهة والسكّر في إناء. يُقلب الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر،
- ✓ وأضف حامض الستريك إلى القليل من الماء الدافىء،
- ✓ قلب الخليط مرة أخرى حتّى يصبح المربى جاهزًا.

ثالثًا: تحضير البرطمانات والاغطية

- ✓ عقم البرطمانات جيّدًا في إناء وغمرها بالماء. ووضعها تغلي لمدة عشر دقائق .
- ✓ استخدم أداة رفع البرطمانات لإخراجها من الإناء ثم قم بتعقيم الأغطية

رابعًا : التعليب

- ✓ تعبأ المربي وهي ساخنة في البرطمانات وتترك حتي تبرد ثم تغلق بإحكام .

الموضوع الرابع: اللبن الزبـــادي

فوائد اللبن الزبادي



- ✓ اللبن الزبادي : لبن متخمّر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك؛ وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي.
- ✓ يُعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيّدًا للبروتين والكالسيوم .
- ✓ من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء .

خطوات صناعة اللبن الزبادي

1 – التسخين :

- ✓ يسخن اللبن الي 90 درجة مئوية لمدة عشر دقائق **لقتل الميكروبات الضارة .**
- ✓ يعمل علي تحسين القوام النهائي .

2 – التبريد :

- ✓ يبرد اللبن بسرعـــة لتصل حرارته الي 40 درجة مئوية، وهي **أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية)**
- ✓ يعمل التبريد علي تجنب نمو الميكروبات والبكتيريا الضارة .

3 – إضافة بادئات التخمر :

- ✓ بادئات التخمّر هي زبادي من يوم سابق، وتتم إضافته بمقدار (٢) ملعقة صغيرة / كجم لبن ويُذاب البادئ في قليل من اللبن المبرد عند 40 درجة مئوية، ثمّ يُعبَّأ في عبوات **بلاستيكية نظيفة وجافة.**

4 – التحضين :

- ✓ يُحفظ الخليط في درجة حرارة تتراوح ما بين ٤٠ و ٤٥ درجة مئوية لمدة ٤ – ٨ ساعات . خلال هذا الوقت، يتحوّل سكّر اللاكتوز (سكّر)اللبن إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا **مما يعطي الزبادي قوامه السميك.**

5 – حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة :

- ✓ يحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في حاويات معقمة ومغلقة .

لاحظ : يجب تعقيم جميع الأدوات المستخدمة لضمان عدم فساد الزبادي .

بعض العيوب التي تظهر عند صناعة الزبادي واسبابها

العيب	الأسباب
1 – طعم الزبادي لاذع أو حمضي ←	استغرقت فترة التحضين **وقتًا طويلًا**
2 – الزبادي قوامه غير متماسك ←	**انخفاض** درجة حرارة **التحضين** عن أقل من 40 – 45 درجة مئوية .
3 – تشريش الزيادي (ظهور الشرش علي السطح) ←	**ارتفاع** درجة حرارة **التحضين** ، وطول مدة التحضين .

الموضوع الخامس
المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية

المشـــــروبات الغازية و آثارها السلبيـــة



تحتوي المشروبات الغازية علي : (السكريات – المحليات الصناعية – حمض الفوسفوريك)

السكـــــــريات

تؤدي السكريات الموجودة في المشروبات الغازية الي العديد من المشكلات الصحية منها :

- زيادة الوزن .
- رفع مستويات السكر في الدم مما يؤدي الي الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- ارتفاع ضغط الدم .
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والقولون .

أذكر السبب يعتبر شرب المشروبات الغازية الدايت ليس خيارًا صحيًا ؟

ج – لأنها تحتوي علي العديد من المحليات الصناعية التي لها العديد من الاثار الضارة علي الجهاز الهضمي .

المحليات الصناعية

تحتوي المشروبات الغازية علي المحليات الصناعية (بدائل السكر) والتي تتسبب في :



- تأثيرًا ضارًا علي البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي مما يحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر بفعالية .
- تؤثر علي امتصاص العناصـــر الغذائية ويجعلها أكثر صعوبة في الامتصاص .
- تؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .

حمض الفوسفوريك : من المكونات الضارة بالمشروبات الغازية ، حيث يعيق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أضرار وسلبيات المشـــــروبات الغازية

- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف .
- تناول المشروبات الغازية يقلل من تناول الانسان الأطعمة والمشروبات المفيدة للجسم .
- الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يصيب الانسان بسوء التغذية (علل) ؟ ج – بسبب الافراط في تناول السكر فقط دون الحصول علي ما يكفي من العناصر الغذائية .

لاحظ : استبدال المشروبات الغاية ببدائل صحية مثل (المشروبات الصحية) يضمن الحصول علي تغذية جيدة وصحة مثالية .

الموضوع السادس | الوجبـــات السريعة

طعــام من الماضي الجميل

عند اعداد وتجهيز الطعـام المنزلي في الماضي كـان يتم مراعاة :



- توفير الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال، المراهقين، البالغين، المسنّين) .
- توفير الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .
- أن يكون الطعام ممتع وغني بالنكهات اللذيذة والمكونات الصحية والمغذية .

من أمثـلة تلك الوجبات (الكبدة الاسكندراني) :

يطهي الكبد مع الفلفل الملون وتعد " الكبدة الاسكندراني "من الوجبات اللذيذة للغاية والصحية :

الكبدة، تُعدّ مصدرًا غنيًّا بالبروتين، والحديد والفيتامينB2 ، والفيتامينB12 ، والفيتامينA

الفلفل غني بالفيتامينات E ، A، K1 ، C، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

الطعـام في الوقت الحاضر

يفضّل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدّة في المنزل لعدد من الأسباب منها :



- ساهم ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينيات بشكل كبير في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة.
- اكتسبت أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلّية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بتكلفة مناسبة .
- ظروف العمل الصعبة في المدن الكبرى، تجعل الأمر أكثر ملاءمة للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدّهم بالطاقة اللازمة.

أضرار الوجبات السريعة

تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من السكّر والدهون والكربوهيدرات و تفتقر الوجبات السريعة إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية وتناولها بكثرة قد يؤدي الي :

- **تؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية، حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على ما يكفيه من العناصر الغذائية " حيث يعاني أكثر من ٣٥ ٪ من الأطفال وما يقارب من ٤٠٪ من البالغين في مصر من زيادة الوزن أو السمنة ".**



- **مرض السكّري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني، إلى جانب أمراض مثل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.**
- **تأخر النموّ عند الاطفال وسوء التغذية بسبب الوجبات الغذائية غير الصحية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.**

لاحـــــــظ :

المناظرة : هي تبادل الآراء والحجج ، حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الأخر حُججًا ضده ويرد كل فريق حجج الأخر .

الحُجة القوية : هي الحجة المدعومة بالأدلة مثل : الحقائق والبيانات الإحصائية و التجارب الشخصية .

الموضوع السابع البدائل الصحية للوجبات السريعة

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها

أذكر السبب علينـا تجنُب تناول الوجبـات السريعة ؟



ج – لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح و تفتقر للعناصر الغذائية الأساسية والأليف .

لــذلك من المهــم :

- **قراءة العبارات المدونة علي العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها بالمعلبات الغذائية الأخرى .**
- **تشجيع استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .**

البــدائل الصحية للوجبات السريعة

الوجبـات السريعة ✗	البديل الصحـي لها ✓
الأطعمـة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية .	**الأطعمة المشوية او المطهوة بالبخار** أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون.
الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	**الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر**، مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .
رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي علي كميات عالية من الملح والدهـــون .	**الأطعمة قليلة الدسم والملح**، مثل الفيشار أو المكســـرات.
الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	**الخبز الذي يحتوي علي دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني** والبذور التي تزيد من محتوى الأليـاف والمغذيات
الوجبات السريعة التي تحتوي علي كميات عالية من الملح ، واللحوم منخفضة الجودة ، والخبز الأبيض .	**الأطعمة المعدة في المنزل** ، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ومزيج الخضروات، مثل السلطة .

الوجـــبات التقليديـــــة

- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية **مشبعة ولذيذة** اذا اضفنا لها الأعشاب والتوابل والبصل والثوم .
- يمكن **رفع القيمة الغذائية لتلك الوجبات** من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة ومسحوق الفول السوداني .

أمثلـة علي أشهر الأطباق التقليدية المصرية الصحية :

الملوخية : أحد الأطباق ذات القيمة العالية   **الفول المدمس** : مصدر نباتي للبروتين والألياف .

المحشي : تشتهر بمنطقة الدلتا في مصر عبارة وهو عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب .

الويكا (البامية) **والكشك الصعيدي** (بدقيق القمح) : تشتهر بهما منطقة الصعيـــد .

المندي : من أشهر الأكلات السيناوية وهو عبارة عن فراخ أو لحم مطهو علي الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض .

الصيادية : تشتهر به البيئات الساحلية وهو عبارة عن طبق من السمك والأرز .

لاحظ : **أخصائي التغذية** : هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز علي مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ، ويشجع علي تناول الطعام الصحي ، ويساعد علي وضع خطط و وجبات لتحسين الغذاء .

الموضوع الثامن
الترويج للسياحة عبر المسـرح

مسـرحية صفية



للترويج للسياحة الي مصر يمكن للتلاميذ اعداد مسرحية تتناول أسطورة من أساطير اجدادنا المصريين القدماء مثل (اسطورة إله الشمس رع)

لإعداد مسـرحية صفية ، علينا إتباع مجموعة من الخطوات كالتالي :

1 - **تأليف سيناريو " بلورة الأفكار وكتابة السيناريو "** : علي أن يكون من مشهد أو اثنين ، حيث يتعاون التلاميذ في كتابة السيناريو يشكل يتناول حبكة المسرحية المراد تقديمها للجمهور .

2 - **تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة :**

- يمكن استخدام قصاصات الورق وقصاصات النسيج الملونة لصنع أزياء مسرحية بسيط .
- يمكن بناء الديكور بالاستعانة بشرائح الكرتون أو الورق .

3 - **تعيين الأدوار وعمل بروفات للتدريب المشاهد :**

- يشارك الجميع في اعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .
- يتم اختيار تلاميذ للقيام بأدوار " المخرج المسرحي وفني الاضاءة ومدير المسرح و ممثلين "

4 – **أداء المشـاهد للجمهـور**

لاحظ : عند اعداد السيناريو وكتابة المسرحية يجب مراعاة بعض العناصر مثل :

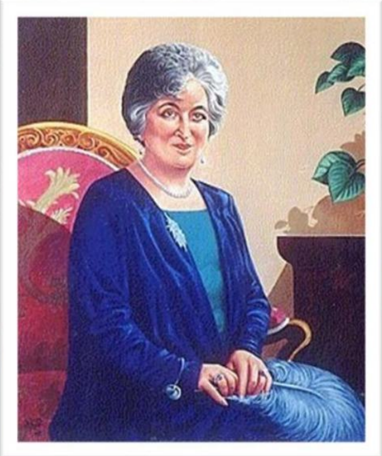
- المشهـــد : هو جزء من المسرحية ككل .
- العناصر الداعمة : الإضاءة والموسيقي .
- الحبـكـة : هي سلسلة من الاحداث المترابطة
- الأزيـــاء : الملابس التي يرتديها الشخصيات .
- الإعداد : هو الإطاران المكاني والزمني اللذان التي تحدث فيهما المسرحية .



اعتبارات السلامة علي المسرح

- عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون علي الأرض لتجنب التعثر .
- إتقان تركيب الجداران والأبواب والنوافذ والديكورات .
- عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور .
- عدم لمس معدات الإضاءة إلا من قبل الفني المختص .
- مراعاة كيفية تحرك الممثلين علي المسرح تجنبًا لأن يصطدموا ببعضهم عن طريق الخطأ .

الموضوع التاسع شخصيات مصرية " صفية زغلول "



السيدة صفية زغلول (١٨٧٨-١٩٤٦).

- هي صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر منذ أن عرفت مصر نظام الوزارة.
- في العام ١٨٩٦، تزوّجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا، ويرجع سبب تسميتها بصفية زغلول إلى ذلك.
- كان للسيّدة صفيّة وزوجها حلم مشترك في تحرير مصر من الاحتلال البريطاني، وكانت مخلصة لزوجها وشجاعة في دعمها له.
- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرًا. فقد شاركت النساء في الثورة ضدّ الاحتلال البريطاني بشكل سلمي وتدرّجت أعمالهنّ من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة، لذلك أصبحت ثورة مارس ١٩١٩ ، ثورة محورية في إعادة تشكيل مستقبل كلّ من مصر والنساء المصريات.
- قادت السيدة صفية زغلول المتظاهرين، وهم نساء مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، في ثورة ١٩١٩ لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني وحققت الثورة أهدافها، ففي العام ١٩٢٢، استعاد المصريون حقهم في تقرير مصيرهم. وفي العام ١٩٢٣، تمت صياغة دستور جديد. بالإضافة إلى ذلك، اكتسبت النساء المصريات حقوقًا أكثر وأصبحت تشارك في كل مجال من مجالات المجتمع.
- لقب المصريون السيدة صفية زغلول بـ «أمّ المصريين» تعبيرًا عن حبّهم لها واحتراما لمشاركتها في تصميم مصر على نيل استقلالها من الاحتلال البريطاني وعلى تعزيز حقوق المرأة.
- كتب العديد من المقالات حول شجاعتها، كما سُمِّيت بعض الشوارع في القاهرة والإسكندرية على اسمها.

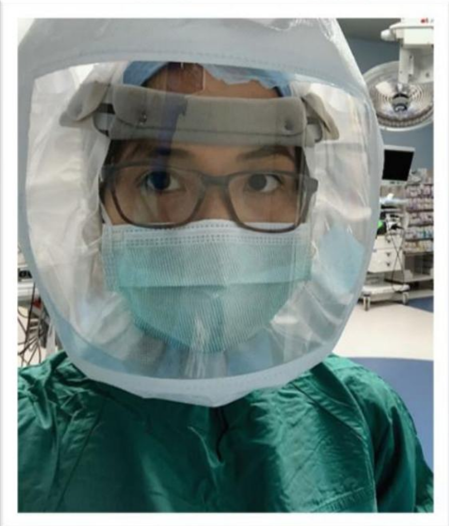
وفاتـــــهـا :

- توفيت عام ١٩٤٦، و دفنت إلى جانب زوجها الذي توفّي عام ١٩٢٧ في حي السيّدة زينب في شارع سعد زغلول في القاهرة.
- في العام ١٩٥٢ ، حُوِّل منزل آل زغلول المعروف بـــ منزل الأمة إلى متحف. ويعكس المنزل شخصية السيدة صفية زغلول، فهي ذكية ومتعلمة ومثقفة. ونظرًا لكونها تجيد الفرنسية وتحبّ القراءة، كانت تحتوي مكتبتها الخاصة على مجموعة من الكتب واللوحات الفنّية لمختلف الفنانين في ذلك العصر.

الموضوع العاشر

المستكشف النشط
السيدة / "روزم مورتون"

السيدة / روزم مورتون



- ممرّضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الأمريكية وهي أيضًا مستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.
- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشّي جائحة كورونا (كوفيد-١٩) .
- وثقت الصور التي التقطتها خلال الجائحة ، إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحية يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.
- وقد تمكنت هي وزملاءها من خلال ارتداء الكمامات الواقية والنظارات الواقية، والقفازات من الحدّ بشكل أفضل من انتشار الوباء. ويتمّ اتّباع هذه الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة.
- بصفة السيّدة مورتون ممرّضة في قسم الجراحة، فإنّها تختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخّلًا جراحيا، وتتأكد من توفّر كلّ ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

نصائح السيدة مورتون للشباب

تقدّم السيّدة مورتون نصائح قيّمة للشباب لمساعدتهم على اتّباع نمط حياة سليم وصحي عن طريق :



- التأكيد علي أهمية اختيار الأطعمة المغذية .
- إعطاء الأولوية للحصول على قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

ومع أنّ هذه الأمور قد تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها، فإنّه غالبًا ما يتم تجاهلها عند الانشغال بالدراسة أو العمل أو السفر، أو المرور بمواقف عصيبة.

مهنـــة التمـــريض



- يحرص الممرّضون في المقام الأوّل على تقديم الرعاية إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك، وبالتالي فهم يؤدّون عملا قيما ويقدّمون إسهامات عظيمة للمجتمع. ويحظى العاملون في مجال التمريض، بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى.
- يتلقى العاملون في مجال التمريض تدريبًا لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والكسور، والآلام المبرحة، والجروح الخطيرة.

يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات المختلفة؛ فمثلًا :

مُمرّضو غرف الطوارئ :

- ✓ يتولوا رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرّض لإصابة أو حالة مرضية .
- ✓ يعملون الأطباء علي تحديد ما إذا كان يمكن علاج المشكلة سريعًا أم أنّها تتطلب مزيدًا من العناية المركزة.

مُمرّضو قسم الجراحة :



- يقوموا برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخّلًا جراحيا.
- يتأكدوا من توفّر كلّ ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة .
- العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها الي الجراحين خلال إجراء الجراحة .

الإسعافات الأولية لحالات الاختناق

- اذا كان الشخص يستطيع التنفس فشجعه علي السعال .
- اذا كان الشخص لا يستطيع السعال ، قم بإمالته الي الامام ووجه اليه ضربات قوفية بين لوحي كتفه.
- اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم أو التنفس ، فقُم بإجراء ضغطات البطن .

خطـــوات اسعاف شخص مصاب بالاختناق



1 – الوقوف خلف الشخص المختنق ووع اليدين حول خصره ، ثم رفع المسعف ليديه قليلًا



2 – يقبض الشخص المسعف بأحدي يديه



3 – وضع المسعف يده المقبوضة أعلي سُرة المختنق وإمساكها باليد الأخرى بإحكام .



3 – ضغط المسعف بقوة علي بطن المختنق بحركة سرعة الي الأعلى وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر .

الموضوع الأول تطـــوير مهارات الأعمـــال



- نجاح الموظف أو فشله في الأسواق العالمية والمحلية اليوم متعلق إلى حد كبير باكتسابه مهارات مختلفة ومتنوعة- **" علل "** ؟

ج - لأن هذه المهارات ضرورية في تحقيق الأداء الفعال للمجتمعات ككل

- امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنّية Hard Skills والمهارات الشخصية Soft Skills أمر بالغ الأهمية ويمكن للأفراد ممارسة هذه الكفاءات المهنية وتطويرها بسهولة من خلال التجارب التعليمية والعملية .

المهارات الفنية Hard Skills

يزود التدريب المهني المتخصص الأفراد بالمهارات الفنّية لقطاعات الأعمال. وتشمل هذه المهارات :

- التدريب الأكاديمي في مجالات مختلفة مثل : الصناعة والزراعة والأزياء والفنون.
- مجموعة من المعارف، بما فيها فهم مبادئ الهندسة والتصنيع في المهن الصناعية، وإتقان تقنيات حياكة الملابس في تصميم الأزياء.
- تحديد النباتات المناسبة في تصميم وتنسيق الحدائق.

لاحظ : من الضروري اكتساب المعارف الابتدائية أولاً ، ثم مواصلة التعلم مدى الحياة؛ والاطلاع على آخر المستجدات في مجال العمل .



المهارات الشخصية Soft Skills

✓ هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية.

يمكن اكتساب بعض هذه المهارات من خلال : التعلم الأكاديمي
بينما يتطلب بعضها الآخر انخراط الفرد في مكان العمل.

تشمل المهارات الشخصية : التفكير التحليلي والإبداعي والمرونة والقدرة على التكيّف - و التحفيز والوعي الذاتي .

اكتساب المهارات في مكان العمل



1 - تطوير المهارات الشخصية خلال مرحلة الدراسة :

- يجب البدء في تطوير المهارات الشخصية مبكرا، أي خلال المراحل الدراسية يكون الطالب منظما ودقيقا ومستمعا جيدا.
- يجب أن يكون قادرا على إنجاز المهام المكلف بها بدقة وفي الوقت المحدد.

2 - تطوير المهارات الشخصية خارج حدود المدرسة :

يمكن للطالب المشاركة في عدد من التجارب للاطلاع على بعض المهارات، وبالتالي التعرف عليها واكتسابها. فعلى سبيل المثال، يمكن للطالب استئذان أحد أقاربه وزيارته في مكان عمله، على أن يعد قائمة بجميع المهارات الشخصية التي يتوقع مصادفتها خلال زيارته، ومن ثم إضافة المهارات الإضافية التي صادفها ولم ترد في قائمته.

3 – التقدم الي عمل أو وظيفة لفترة محددة :

التقدم إلى فرص التدرج أو الوظائف للعمل لفترة محددة من الوقت. وذلك عندما يكون الطالب أكبر سنًّا، فهي تُعد فرصة لاكتساب الخبرات القيّمة، لاسيما للطالب عند دخوله سوق العمل الفعلي لاحقا حيث تساعده علي :

- اكتسابه الخبرات القيّمة ، و تتيح له استكشاف ما إذا كانت وظيفة معيّنة تتماشى مع تطلعاته المهنية.
- تطور لديه شبكة من العلاقات المهنية التي سيجدها مفيدة عند انخراطه فعليًّا في سوق العمل.

4 - العمل التطوعي :

- يُعد فرصة لاكتساب مهارات وخبرات قيمة، وتحقيقا للمواطنة المسئولة في خدمة المجتمع .
- يساهم في تكوين علاقات اجتماعية، وذلك من خلال عمله مع الآخرين. هذه العلاقات تقوده إلى تطوير ذاته وتعلم مهارات جديدة.



الموضوع الثاني فــن تنسيـــق الأزهـــــــار

فـن تنسيق الأزهـــار

يُعتبر فن تنسيق الأزهار من الفنون العريقة القديمة التي تعتمد على شخصية المنسق وذوقه وبراعته لذلك يجب علي منسق الأزهار مراعاة :

مواصفات الأزهار	الأواني
يجب أن تكون سيقانها متماسكة ولها أعناق طويلة تخزن بها كمية من الغذاء، وهذا يساعد على طول عمر الأزهار بعد قطفها .	يجب اختبار أواني مناسبة عند تنسيق الازهار والتي تتعدد خاماتها من : الكريستال أو الخشب أو الخزف أو الزجاج

حفـظ الأزهار بعد قطفها



بعد أن اخترت الأزهار التي ستستخدمها في التنسيق يجب مراعاة ما يلي:

1- يجب إزالة الأوراق الموجودة على الجزء السفلي من ساق الأزهار علل ؟ لأن الأوراق تكون سريعة التعفن

2- يُقطع ساق الزهرة قطعًا مائلا قبل وضعها في الزهرية .

3- يجب إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ساعة .

4- يمكننا إضافة قليل من السكر في ماء الزهرية – علل ؟ ج – لمد الأزهار بالطاقة .... وإضافة قرص من الأسبرين – علل ؟ ج – لحفظ الأزهار .

5- يُراعى عدم وضع الأزهار في أماكن معرضة للتيّارات الهوائية، أو أشعة الشمس المباشرة، وخفض شدة الإضاءة المعرضة لها .

طرق تنسيق الأزهـــار

يُراعى عند تنسيق الأزهار : أن يكون هناك تناسق وتوافق بين لون وشكل وحجم الإناء وشكل الأزهار؛ وتناسب بين حجم التنسيق والمكان الذي سيوضع به؛ وتتعدد طرق التنسيق، والتي منها :

1 - التنسيق المتناظر " المتماثل " : حيث يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان متشابهين في ألوان الأزهار .

2 - لتنسيق غير المتناظر " غير المتماثل " : حيث يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان غير متشابهين في ألوان الأزهار .

3 - التنسيق الرأسي : يستخدم في الأواني ذات الفوهة الضيّقة، حيث توضع الأزهار بشكل متدرج في الطول .

الموضوع الثالث فن التطريز وإعادة تدوير الملابس

إعادة تدوير الملابس القديمة

انتاج ملابس جديدة ينتج عنه العديد من المشكلات منها :

- استهلاك كميات كبيرة من الطاقة
- العديد من الاضرار البيئية

لذلك يجب علينا الاهتمام بإعادة تدوير الملابس القديمة بالاستعانة بفن التطريز لتواكب الموضة ، لأن ذلك يساهم بشكل كبير في توفير الطاقة .

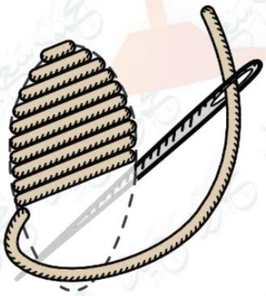
فـــن التطريز



- يعود تاريخ فن التطريز الي المصريين القدماء ، حيث تم اكتشاف أول عمل تطريز في مقبرة توت عنخ أمون .
- استخدم المصريون القدماء خيوط الذهب لصنع القطع المهمة .
- يمكننا أن نستوحي تصميمات التطريز من اللوحات الجدارية المعاصرة والاعمال الحرفية الجذابة أو من خلال مطالعة المجلات والبحث عبر شبكة الانترنت .

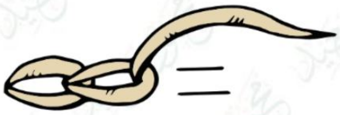
لاحظ : أفضل تصاميم التطريز هي تلك المستوحاة من الطبيعة كالأزهار مثل زهرة اللوتس وأوراق الأشجار .

خطوات اعادة تدوير الملابس باستخدام التطريز



- تحديد مساحة المنطقة المراد تطريزها .
- رسم تصميمات علي الورق حتي يتم تحديد التصميم المناسب .
- استخدام ألوان الخيوط المتوفرة ، ثم نستخدم غرز التطريز المختلفة لإضافة تنوع علي التطريز .

أنواع غرز التطريز :



غرز السراجة – الفرع – البطانية – الحشو – السلسلة .

الموضوع الرابع صُنع الفانوس

استخدمت الفوانيس الأولي للاحتفال بحلول شهر رمضان ، حيث كان يتم تزيين الشوارع والبيوت بالفوانيس الملونة أو التقليدية احتفالًا بالشهر الكريم .



خطوات صناعة الفانوس

التخطيط

- يتم اختيار الخامات التي يتم صنع الفانوس منها خلال هذه الخطوة مثل : الخشب لسهولة التعامل معه والقماش ليتيح تزيين الفانوس بالتطريز .
- يمكن الاستعانة بشبكة الانترنت لتحديد تصميم يدوي مناسب للفانوس .
- علينا في هذه الخطة جمع الأدوات والمواد التي سيتم الاستعانة بها مثل المنشار و المثقاب ومسدس الشمع وفرشاه الطلاء وقطع الخشب البسيطة و ورق الصنفرة و القماش للتزيين .

تنفيذ الفانوس

- التحقق من أن كل أداة تعمل بشكل صحيح .
- استخدام الأداة المناسبة لكل عمل .
- ارتداء النظارات الواقية لحماية العينين .
- تقطيع الخشب وتجميع أجزاء الفانوس بغراء .
- صنفرة الفانوس وطلاؤه وانتظاره يجف .
- تنظيف الأدوات ووضعها جانبًا .

التزيين والتطريز

- يمكن تزيين الفانوس بالعديد من الاشكال الهندسية أو التزيين باستخدام الرسومات القديمة للطيور والأزهار .
- يمكن إضافة قصاصات في التصميم للسماح بمزيد من الضوء بالمرور وتجميل الفانوس .
- يمكن الاستعانة بورق الكلك أو الشفاف حول الفانوس لقياس حجمه ثم نرسم التصميم علي الورقة بحجم مئة في المئة من الورقة ثم ننسخ التصميم علي القماش .
- يتم اختيار الغرز التطريزية للتزيين فمثلًا : استخدام غرزة الفرع لتحديد التصميم وغرزة الحشو لملء الفراغات .
- للشكل الجمالي النهائي يمكن وضع ضوء يعمل بالبطارية وتغليف الفانوس بالقماش المطرز وتثبيته علي الفانوس بمسدس شمع .

الموضوع الخامس التــرويج لابتكاراتك

تهتم بعض الجمعيات الخيرية بإعادة تدوير الملابس وتستعين ببعض العلامات التجارية للترويج لعملها الخيري ، ولتنال ثقة واستحسان العملاء .

عوامل جذب العملاء لشراء المنتجات



الشعار الجذاب :

تصميم شعار جذاب يؤدي دورًا محوريًا في تفرد منتجًا عن غيره من المنتجات مثال : الاستعانة بزهرة اللوتس التي ترمز للعطاء والتي تناسب أن تكون شعارًا لعمل خيري .

تصميم أماكن عرض المنتجات :

ترتيب البضائع بشكل فعال يساعد علي استغلال مساحة العرض بشكل أفضل وإبراز جمال البضائع عن طريق :

1- تحديد حجم مكان العرض المراد تصميمه لتخطيط كمية المنتجات المراد عرضها .

2- استخدام الرفوف أو الدعائم - علل ؟ لإضافة مساحة إلي العرض بشكل عمود أعلي مكان العرض

3- استخدام لافتات أو شاشات عرض أو غطاء طاولة طويل علل ؟ لإخفاء الفوضى والمعدات .

4- التدريب علي كيفية عرض المنتجات وتلقي الملاحظات والمقترحات من الزملاء .

الترحيب بالعملاء

أماكن العرض التي يُرحب مروجوها بالعملاء بطريقة ودية تحظي بإقبال كبير من العملاء داخل المعرض .

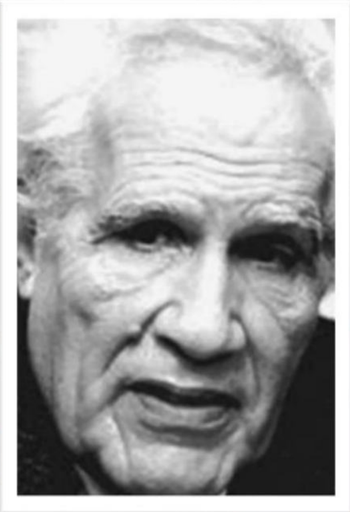
طرق جذب العملاء

يمكن جذب العملاء عن طريق تصميم دعوات تظهر مهارة الصانع وتصاميمه المختلفة للفت نظر العملاء وجعلهم يطرحون الأسئلة .

البقاء علي تواصل

يجب الاهتمام بعمل ملصقات ترويجية للعمل عن طريق : رسم العلامة التجارية والشعار ومواعيد المعارض التي سيتم تقديمها .

الموضوع السادس شخصيات مصرية مـــؤثرة



الدكتور / أحمد مستجير

- ولد عام 1934 في قرية الصلاحات بمركز بني عبيد في **محافظة الدقهلية** .
- تدرج في التعليم حتّى حصل على **البكالوريوس من كلية الزراعة** جامعة القاهرة، وعمل مهندسا زراعيًّا لمدة قصيرة في الإصلاح الزراعي بعزبة الفؤادية قرب قريته " **الصلاحات** " .
- في أواخر سبتمبر ١٩٦٠حصل على منحة من المركز القومي للبحوث للحصول على درجة الدكتوراه من **جامعة دنبرة في بريطانيا**، وفي 14 نوفمبر عام ١٩٦٣حصل على درجة **الدكتوراه**؛ ثم عاد إلى القاهرة ليعمل مدرسًا في كلية الزراعة جامعة القاهرة، وتدرج في الدرجات العلمية حتّى حصل على الأستاذية، وأصبح **عميدًا للكلية** من عام 1986 الي عام 1995.
- ساهم الدكتور أحمد مستجير في أكثر من ميدان علمي وأدبي وإنساني حيث حشد جهوده في استنباط أنواع جديدة من المحاصيل، وكذلك في مجال الإنتاج الحيواني؛ **فأسس مركز علوم الوراثة** وأصبح رائد علم الهندسة الوراثية في مصر والعالم العربي.
- كما كان عضوا في١٢هيئة وجمعية علمية وثقافية؛ ومنها: مجمع الخالدين، والجمعية المصرية لعلوم الإنتاج الحيواني، والجمعية المصرية للعلوم الوراثية، واتّحاد الكتاب، ولجنة المعجم العربي الزراعي، ومجمع اللغة العربية في القاهرة.

أبرز إنجازاته

- مشروع «**زراعة الفقراء**»، الذي بدأ العمل فيه عام ١٩٨٩بمساعدة عدد كبير من المتخصصين في مجال الزراعة، لاستنباط سلالات من القمح والأرز تتحمل درجات عالية من الملوحة والجفاف بهدف الاستفادة منها في زراعة الصحراء في الدول النامية .
- له العديد من **المؤلفات والمترجمات في مجال الزراعة**، فمن مؤلفاته " مقدمة في علم تربية الحيوان " ، " التحسين الوراثي لحيوانات المزرعة" ، " النواحي التطبيقية في تحسين الحيوان والدواجن" ، والكتب المترجمة في العلوم والفلسفة، ومنها: " التطور الحضاري للإنسان" ، " ارتقاء الإنسان " ، " الربيع الصامت" ، " الانقراض الكبير" وغيرها؛ .
- له أيضا العديد من الإسهامات في الكتابات الأدبية وعروض الشعر، مثل : الأدلة الرقمية لبحور الشعر العربي وغيرها .
- **حصل الدكتور أحمد مستجير على العديد من الجوائز**؛ على سبيل المثال لا الحصر **مثل** : جائزة الدولة التقديرية للعلوم والزراعة، وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى، جائزة مبارك في العلوم والتكنولوجيا المتقدمة وغيرها من الجوائز .

الموضوع السابع المستكشف النشط "ريبيكا هوي"

السيدة / ريبيكا هـوي



- رائدة أعمال ومستكشفة لدي ناشيونال جيوجرافيك .
- حاصلة علي درجة البكالرويوس في إدارة الأعمال والدراسات الحضرية .
- حائزة علي درجة الماجيستير في تخطيط المدن .

رائد الأعمال : هو الشخص الذي يحدد فرصة تجارية ويقوم بتأسيس مشروع تجاري يقدم من خلاله منتجًا أو خدمة معينة لتلبية حاجات السوق .

دعم السيدة / هوي للفنانون المبـــدعون

- السيدة هوي كانت لديها فكرة مبتكرة استطاعت أن تحولها إلى مشروع تجاري. وتتمثّل فكرتها في مساعدة الفنّانين في المجتمعات حول العالم على تسويق تصاميمهم والحصول على عائد مادي مستدام .

موقع الكتروني لتسويق الاعمال الفنية

- لاحظت أن العديد من الفنّانين الموهوبين والمبدعين في القرى الريفية يغادرون للبحث عن عمل في المدن. ويتمتّع هؤلاء الفنّانون بتراث ثقافي ينبع من بيئتهم وتاريخهم وهويّتهم. لذلك، بدأت تفكر في طريقة تُمكن الفنّانين من البقاء في مجتمعاتهم الريفية، ومواصلة تقديم إبداعاتهم الفنّية، والوصول إلى عدد كاف من العملاء لكي يحققوا دخلا جيّدا .
- الحل مبتكر للسيدة هوي هو استخدام شبكة الإنترنت لتسويق الأعمال الفنّية، وأنشأت موقعا إلكترونيًّا يتيح للفنّانين عرض تصاميمهم بعيدا عن أيّ ضرر. ويمكن للمصممين حول العالم أن يدفعوا مقابل الاطلاع على تصاميم الفنّانين والتواصل معهم من أجل التعاون سويًّا.



- يتقاضى الفنّانون مقابلا ماليًّا عند حصول الشركات على تراخيص لاستخدام التصاميم على منتجات مثل الملابس والأدوات المكتبية. فبمجرد رفع تصاميمهم إلى الموقع الإلكتروني، يصبح في إمكان الشركات من كافة أنحاء العالم الوصول إليها بشكل عادل .

دور السيدة هوي في جذب الشركات لأعمال المصممين

- من الضروري أن تعلم الشركات بوجود هذا الموقع الإلكتروني وتقوم بزيارته باستمرار للاطلاع على التصاميم الجديدة.
- لذلك لعبت السيدة هوي دورًا كبيرًا في جذب الشركات للموقع الالكتروني ، وترجمة القيمة الثقافية لعمل المصممين .
- تعمل شركة السيدة هوي كمنصة تسهل عملية العثور علي تصاميم فنية .

رأس المال : يتمثل في الأموال أو المعدات التي يحتاجها رواد الاعمال عند البدأ في تأسيس مشروع تجاري صغير .

- يمكن أن يتوفر " رأس المال " من خلال توفير مبلغ من المال تم أدخاره أو قرض يجب سداده فيما بعد .

دعم السيدة / هوي للفنانين

- تُعتبر أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الماسح الضوئي بمثابة رأس المال للفنانين لذلك توفر شركة السيّدة هوي جهاز كمبيوتر وماسحا ضوئيًا للفنّانين المتواجدين في قرية ما، بحيث يتشاركون جميعًا استخدام المعدات.
- عندما تدفع إحدى الشركات العالمية مبلغا ماليًا للحصول على ترخيص لاستخدام أحد تصاميمهم المعروضة عبر الموقع الإلكتروني، تنشئ شركة السيّدة هوي دفعات مشاركة الأرباح للمجتمع، ويستخدم الفنّانون المال للتعلم وللاحتياجات المنزلية وللضروريات الأخرى للأُسرة.
- تقدر السيّدة هوي أن الدخل الذي يحققه الفنّانون في الوقت الحالي يعادل 25 % أكثر مما كانوا يكسبونه في السابق. وحتّى الآن، يوجد على موقعها الإلكتروني أكثر من 10 آلاف تصميم لفنّانين من 31 مجتمعًا محليًا من حول العالم .



بنك أسئلة المتميز الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول أختر الاجابة الصحيحة

١ تعتبر حروق .... الأشد خطورة حيث تدمر جميع طبقات الجلد .

أ الدرجة الاولي ب الدرجة الثانية جـ الدرجة الثالثة

٢ تعد خطوة ....هي أولي خطوات صناعة اللبن الزبادي .

أ التبريد ب التحضين جـ التسخين

٣ فن .... يساهم بشكل كبير في إعادة تدوير الملابس .

أ التطريز ب الفسيفساء جـ البالية

٤ إضافة .... لماء الزهرية يحفظ الازهار بعد قطفها .

أ الألوان ب العطور جـ الاسبرين

٥ افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا .... مئوية .

أ 40 ب 60 جـ 90

٦ تعتبر المربى مصدرًا لـــــــــــ ....

أ الفيتامينات ب الاملاح المعدنية جـ أ ، ب معًا

٧ يعوق ....عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أ السكريات ب حمض الفوسفريك جـ المحليات الصناعية

٨ أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة ....

أ النوبات القلبية ب السكتات الدماغية جـ الجروح السطحية

٩ .... يستخدم في الأواني ذات الفوهة الضيقة ، وتوضع الازهار بشكل متدرج في الطول .

أ التنسيق المتناظر ب التنسيق غير المتناظر جـ التنسيق الرأسي

١٠ أي مما يلي يعد من أنواع غرز التطريز ....

أ السراجة ب البطـانية جـ أ ، ب معًا

١١ المشروبات .... لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .

أ الطبيعية ب الصحية جـ الغازية

١٢ في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء ....

أ ضغطات البطن　ب تنفس صناعي　جـ صدمات كهربية

١٣ الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات .... في الدم .

أ البروتينات　ب السكر　جـ الالياف

١٤ السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم .... لدعم الفريق الجراحي .

أ الجراحة　ب الطوارئ　جـ العيادات الخارجية

١٥ يرجع تاريخ فن التطريز الي الحضارة ....

أ المصرية القديمة　ب اليونانية　جـ الرومانية

١٦ تم اكتشاف أول عمل تطريز داخل مقبرة ....

أ رمسيس الثاني　ب تحتمس الثالث　جـ توت عنخ أمون

١٧ يتميز .... بأنه غني بفيتامينات E، C، K1 .

أ الفلفل　ب الكبدة　جـ الخيار

١٨ قادت السيدة / .... المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .

أ سميحة أيوب　ب صفية زغلول　جـ روزم مورتون

١٩ .... يتم بوضع أطول أفرع الازهار في المنتصف ويكون الجانبان غير متشابهان في ألوان الأزهار .

أ التنسيق المتناظر　ب التنسيق غير المتناظر　جـ التنسيق الرأسي

٢٠ أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .

أ زيادة الحديد في الدم　ب سوء التغذية　جـ زيادة الوزن

٢١ لبناء الديكور المســرحي من الممكن الاستعانة بـــ ....

أ الورق　ب شرائح الكرتون　جـ أ ،ب معًا

٢٢ لحماية السباكون من الابخرة والمواد الكيميائية يجب ارتداء ....

أ احذية السلامة　ب الخوذات الواقية　جـ أقنعة الحماية

٢٣ يمكن صناعة المربي من ....

أ ثمار الفاكهة　ب بعض أنواع الخضروات　جـ أ ، ب معًا

٢٤ يمكننا وضع .... لعلاج الحروق البسيطة .

أ مرهم للحروق　ب مواد ملتهبة　جـ مزيل عرق

٢٥ كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا ....

أ الألياف   ب السكر   ج الدهون

٢٦ يُعد .... مصدر نباتي هام للبروتين والاليـــاف .

أ البطاطس المقلية   ب الفول المدمس   ج الملوخـــية

٢٧ يفضل استبدال الاطعمـــــة المقلية بـــ ....

أ الأطعمة المشوية   ب الأطعمة الدهنية   ج الوجبات السريعة

٢٨ من أشهر الأطبـــاق التقليدية في صعيد مصر ....

أ الصيادية   ب المحشي   ج الكشــك والويكا

٢٩ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة ....

أ الخضروات   ب الحبوب الكاملة   ج أ ،ب معًا

٣٠ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب ....

أ تأخر النمو عند الأطفال   ب فقر الدم   ج أ ،ب معًا

٣١ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان ....

أ الدلتا   ب سيناء   ج الصعيد

٣٢ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر ....

أ انتشار اكشاك الوجبات السريعة   ب ظروف العمل الصعبة في المدن   ج أ ،ب معًا

٣٣ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـــ...............

أ محشي   ب صيادية   ج مندي

٣٤ .... هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .

أ الحجج الضعيفة   ب الحجج الكاذبة   ج الحجج القوية

٣٥ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام ....

أ الورق   ب قصاصات النسيج   ج أ ،ب معًا

٣٦ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي ....

أ سوء التغذية   ب صحة مثالية   ج الإصابة بالأمراض

٣٧ كانت السيـــدة صفية زغلول من تُجيد اللغة ....

أ الألمانية   ب الروسية   ج الفرنسية

٣٨ .... من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .

أ السكريات　ب المحليات الصناعية　ج حمض الفوسفريك

٣٩ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب ....

أ أم الثورة　ب أم الشهداء　ج أم المصريين

٤٠ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة ....

أ الوزن　ب خطر الإصابة بأمراض القلب　ج أ ،ب معًا

٤١ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بـــكل مما يلي ماعدا ....

أ ممارسة الرياضة　ب تناول الوجبات السريعة　ج اتباع نمط صحي سليم

٤٢ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية ....

أ حمض الكبريتيك　ب السكريات　ج حمض الفوسفريك

٤٣ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون الي إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام ....

أ ممرضو غرف الطوارئ　ب ممرضوا الجراحة　ج ممروضوا الاسنـــان

٤٤ تحتوي رقائق الذرة والبطـــاطس علي كميات عالية من ....

أ البروتينات　ب الامـــلاح　ج الفيتامينات

٤٥ عُرف منزل أل زغلول بمنزل ....

أ مصر　ب الأمة　ج الزعيم

٤٦ من أمثلة الاطبـــاق التقليدية المصرية ....

أ البرجر　ب الملوخية　ج البطاطس المقلية

٤٧ أسراع أجزاء الزهرة المقطوفة في التعفن هو الأوراق الموجودة في الجزء السفلي من ....

أ الجذور　ب الأوراق　ج الساق

٤٨ .... يتم بوضع أطول أفرع الازهار في المنتصف ويكون الجانبان متشابهان في ألوان الأزهار .

أ التنسيق المتناظر　ب التنسيق غير المتناظر　ج التنسيق الرأسي

٤٩ .... هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .

أ الاخصائي النفسي　ب الاخصائي الاجتماعي　ج اخصائي التغذية

٥٠ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمســـرحية ....

أ الإضاءة　ب الموسيقي　ج أ ،ب معًا

٥١ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل ....

أ سعد زغلول ب مصطفي فهمي جـ مصطفي كامل

٥٢ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة ....

أ التمريض ب الأثار جـ التنقيب

٥٣ في حالة الاختناق اذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي ....

أ السعال ب القيء جـ النـوم

٥٤ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية ....

أ زيادة الوزن ب بناء العضلات جـ الإصابة بمرض السكري

٥٥ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع ....

أ الثاني ب الثالث جـ الرابع

٥٦ المشروبات الغازية لها العديد من الاثار السلبية علي الجهــاز ....

أ التنفسي ب الدوري جـ الهضمي

٥٧ .... هي تبادل الآراء والحجج .

أ المحاضرة ب المناظرة جـ التراشــق

٥٨ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة ....

أ السبعينات ب الثمانينات جـ التسعينـات

٥٩ تحتوي .... علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .

أ البطاطس المقلية ب الكـبدة جـ المشروبات الغازية

٦٠ الخبــز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلًا صحيًا لـــ ....

أ الفيشار ب الفاكهة جـ الخبز الأبيض

٦١ تشتهر منطقة الدلتا في مصـر بـ ....

أ الويكا ب المحشي جـ المندي

٦٢ أفضل الطرق للترحيب بالعملاء في المعارض الطريقة ....

أ الودية ب الصارمة جـ الرسمية

٦٣ استخدمت الفوانيس في مصر منذ القدم للأحتفال بقدوم شهر ....

أ شعبان ب رجب جـ رمضان

٦٤ إعادة تدوير الملابس تعمل علي الحد من استهلاك ....

أ الغذاء　ب الماء　جـ الطاقة

٦٥ لقياس حجم الفانوس نلف حوله ....

أ القماش　ب ورق الكلك　جـ أكياس بلاستيكية

٦٦ .... نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربي .

أ الكسور　ب الحروق　جـ الشروخ

٦٧ تُحول البكتيريا سكر .... باللبن الي حمض اللاكتيك .

أ اللاكتوز　ب السكروز　جـ الفركتوز

٦٨ تصاحب حروق الدرجة .... ظهور تقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

أ الاولي　ب الثانية　جـ الثالثة

٦٩ بكتيريا .... مفيدة للجهاز الهضمي .

أ حمض اللالكتيك　ب حمض الستريك　جـ حمض الفركتوز

٧٠ في حالة الصدمات الكهربائية يجب علينا ....

أ عدم لمس المصاب　ب إيقاف التيار الكهربي　جـ أ ، ب معًا

٧١ عند صناعة المربي يُفضل تقليب الخليط علي نار ....

أ عالية　ب هائلة　جـ هادئة

٧٢ عند الإصابة بالحروق نضع .... علي مكان الحرق .

أ معجون الاسنان　ب الليمون　جـ كريم الحروق

٧٣ عند صناعة المربي نضيف .... سكر لكل كجم من ثمار الفاكهة .

أ كيلو　ب 2 كيلو　جـ نصف كيلو

٧٤ استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكون لخطر ....

أ التعرض للحرق　ب السقوط والتعثر　جـ استنشاق الابخرة

٧٥ أي مما يلي يعد مثالًا علي المهارات الشخصية ....

أ تصميم الأزياء　ب القدرة علي التكيف　جـ تنسيق الحدائق

٧٦ تصيب الحروق من الدرجة الاولي .... بالاحمرار والالم .

أ العينين　ب البشرة　جـ الأدمة

٧٧ يجب علي السباكون استخدام السقالات والسلالم المناسبة للوقاية من ....

أ الامراض ب السقوط من أعلي جـ الحروق

٧٨ احذية السلامة تحمي السباكون من التعرض لـ ....

أ تناثر الحطام ب الابخرة جـ الانزلاق

٧٩ تهدف .... الي منع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن الصرف الصحي .

أ مصيدة المياه ب مواسير المياه جـ أنابيب البولي فينيل

٨٠ يجب اصطحاب مصاب .... للمستشفى لأنها قد تسبب أضرارًا داخلية

أ الحروق الكهربية ب حروق الدرجة الاولي جـ الحروق البسيطة

٨١ .... خليط مكون من ثمار الفاكهة او بعض الخضروات والسكر وحمض الستريك .

أ العسل ب المفتقة جـ المربي

٨٢ في حالة التعرض لحروق من الدرجة الثانية الكبيرة او الثالثة علينا الاتصال برقم ....

أ 901 ب 123 جـ 195

٨٣ تطهي المربي علي درجة حرارة .... حتي يتماسك قوامها .

أ 10 مئوية ب 15 مئوية جـ 105 مئوية

٨٤ الأدمة هو مصطلح يعبر عن الطبقة .... من الجلد .

أ الاولي ب الثانية جـ الثالثة

٨٥ يضاف مقدار 5 جرامات من .... لكل كيلو جرام سكر لحفظ المربي .

أ البكتين ب حمض الستريك جـ الملح

٨٦ حروق .... تؤثر علي الطبقة الخارجية للبشرة والطبقة الثانية من الجلد .

أ الدرجة الاولي ب الدرجة الثانية جـ الدرجة الثالثة

٨٧ .... هي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد علي تماسك المربي .

أ السكر ب حمض الستريك جـ البكتين

٨٨ يظهر الشرش علي اللبن الزبادي بسبب طول مدة ....

أ التسخين ب التبريد جـ التحضين

٨٩ لتعقيم برطمانات حفظ المربي يجب وضعها تغلي لمدة ....

أ 3 ساعات ب 40 دقيقة جـ 10 دقائق

٩٠ لقتل الميكروبات الضارة في اللبن يتم تسخيه علي درجة حرارة ....مئوية .

أ 40 ب 60 جـ 90

٩١ اثناء تصنيع المربي يجب تعقيم ....

أ البكتين ب حمض الستريك جـ البرطمانات

٩٢ تحتوي فاكهة .... علي نسبة عالية من البكتين .

أ البرتقال ب الموز جـ التفاح

٩٣ يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا لــ ....

أ البروتين ب الكالسيوم جـ أ ، ب معًا

٩٤ يستخدم حمض .... لحفظ المربي .

أ البكتين ب الستريك جـ الكبريتيك

٩٥ .... يعطـــــي الزبادي قوامه السميك .

أ التبريد ب التسخين جـ التحضين

٩٦ تبلل الاسلاك يعرض السباك لمخاطر ....

أ الحروق ب الكسور جـ الصدمات الكهربية

٩٧ من الممكن ان يصبح طعم الزبادي لاذع اذا استغرقت وقتًا طويلًا في ....

أ التحضين ب التسخين جـ التبريد

٩٨ ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر ....

أ التعثر والسقوط ب استنشاق الابخرة جـ الحريق

٩٩ توفير التهوية المناسبة للسباكين في أماكن العمل يحميهم من ....

أ الحروق ب التعثر جـ الامراض

١٠٠ حروق .... تعتبر الابسط بين أنواع الحروق ، وتسبب احمرارًا خفيفًا .

أ الدرجة الاولي ب الدرجة الثانية جـ الدرجة الثالثة

١٠١ في حالة فقد شخص وعيه نتيجه صدمه كهربية يمكن اسعافه عن طريق ....

أ الإنعاش القلبي ب مرهم الحروق جـ معجون الاسنان

١٠٢ شعار زهرة اللوتس يعتبر رمزاً لـــ ....

أ الكراهية ب الصدق جـ العطاء

١٣ العمل التطوعي فرصة لاكتساب خبرات وتحقيق ....

أ الأموال   ب الفساد   ج المواطنة

١٤ أي مما يلي يعد نوعًا من المهارات الفنية المهمة ....

أ المرونة   ب التحفيز الذاتي   ج تنسيق الحدائق

السؤال الثاني: ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلًا صحيًا للمشروبات الغازية . (   )

٢ يستخدم مشعل البروبان لتسليك البالوعات المسدودة . (   )

٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر . (   )

٤ تحتوي المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها . (   )

٥ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع . (   )

٦ قفازات السباكة تحمي السباكون من التعرض لحروق اليدين . (   )

٧ قديمًا كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية . (   )

٨ حروق الدرجة الأولي قد تسبب أضرارًا داخلية للمريض . (   )

٩ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام . (   )

١٠ علينا الاتصال بالاسعاف في حالة الحروق من الدرجة الثالثة . (   )

١١ الأطعمة المطهـــوة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية . (   )

١٢ بادئات التخمّر عبارة عن زبادي من يوم سابق . (   )

١٣ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون . (   )

١٤ يُعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيّدًا للبروتين والكالسيوم. (   )

١٥ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية . (   )

١٦ يرتدي السباك القناع الواقي لحماية يديه من المواد الكيميائية . (   )

١٧ حمض الاسكوربيك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيـوم . (   )

١٨ يجب طهي المربي علي نار عالية . (   )

١٩ اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام . (   )

٢٠ في حالة الحروق من الدرجة الاولي يُفضل القيام بالانعاش الرئوي . (   )

٢١ من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح . (   )

٢٢ العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة . (   )

٢٣ حروق الدرجة الثانية تعتبر ابسط أنواع الحروق ، وتسبب احمرارًا بسيطًا . (   )

٢٤ تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والأليــاف . ( )
٢٥ لحماية العين من تناثر السوائل يجب علي السباكون ارتداء النظارات الواقية . ( )
٢٦ توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة . ( )
٢٧ تحتوي المربي علي نسبة عالية من الفيتامينات . ( )
٢٨ الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ( )
٢٩ لا يمكن صناعة المربي من أي من أنواع الخضروات . ( )
٣٠ يفضل البدء في تطوير المهارات الشخصية منذ الصغر . ( )
٣١ ارتفاع درجة حرارة التحضين قد يسبب ان يكون قوام اللبن غير متماسك . ( )
٣٢ التفكير والتحليل الإبداعي تُعد مثالًا علي المهارات الفنيــــة . ( )
٣٣ يمكن توفير رأس المال عن طريق أدخار المال أو عن طريق القروض . ( )
٣٤ الاعناق الطويلة للأزهار لا تساعدها علي تخزين الماء . ( )
٣٥ عند تصميم أماكن العرض يفضل استخدام غطاء طاولة قصير لاخفاء المعدات . ( )
٣٦ يفضل قطع ساق الزهرة قطعًا مائلًا قبل وضعها في الزهرية . ( )
٣٧ لا يمكننا استخدام الخشب في صناعة الفوانيس . ( )
٣٨ يعتمد فن تنسيق الازهار علي زوق المنسق وبراعته . ( )
٣٩ الأشكال الزخرفية يمكن أن نستوحيها من الطبيعة فقط . ( )
٤٠ يمكننا الاستعانة بفن التطريز لاعادة تدوير الملابس القديمة . ( )
٤١ التنسيق غير المتماثل للأزهار يتم بوضع أطول الازهار في منتصف الزهرية ويكون الجانبان متشابهين . ( )
٤٢ يعود فن التطريز الي المصريين القدماء . ( )
٤٣ من امثلة الخامات المستخدمة في صناعة أواني الازهار الكرستال والخزف . ( )
٤٤ استخدمت الفوانيس الأولي للاحتفال بحلول شهر رمضان . ( )
٤٥ لا يمكننا أكتساب أي مهارات من خلال التعلم الاكاديمي . ( )
٤٦ أماكن العرض التي يرحب مروجوها بالعملاء بطريقة ودية لا تجذب العملاء . ( )
٤٧ نجاح الموظف وفشله مرتبط ليس له علاقه بمهاراته الفنية والشخصية . ( )
٤٨ الدكتور أحمد المستجير من رواد علم الهندسة الوراثية . ( )
٤٩ يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة . ( )
٥٠ استطاعات السيدة ريبيكا هوي بفضل شركتها دعم الفنانين والمبدعين . ( )
٥١ للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية . ( )
٥٢ تستمر فترة التحضين لمدة 18 ساعة . ( )

٥٣ بعد وفاة السيدة صفية زغلول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف . ( )

٥٤ عند تصنيع المربي يجب إزالة الأجزاء غير الصالحة من الفاكهة . ( )

٥٥ دفنت صفية زغلول إلى جانب زوجها في حي السيّدة زينب في القاهرة . ( )

٥٦ قد يتعرض السباك للخطر نتيجة استنشاق الابخرة السامة . ( )

٥٧ المشـــروبات الغازية تؤثر ايجابًا علي صحة الانســـان العامة . ( )

٥٨ يستخدم السباكون احذية السلامة لحمايتهم من التعثر والاصابة . ( )

٥٩ تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ( )

٦٠ اذا واجه مصاب الحروق صعوبة في التنفس او دوار علينا الاتصال بالاسعاف . ( )

٦١ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة . ( )

٦٢ تدمر حروق الدرجة الثانية جميع طبقات الجلد . ( )

٦٣ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا . ( )

٦٤ تعتبر المربي مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٦٥ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها . ( )

٦٦ ليس من الضروري غسل الفاكهة قبل تصنيع المربي . ( )

٦٧ تقديرًا لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول . ( )

٦٨ يعمل تبريد اللبن الزبادي علي تجنب نمو الميكروبات والبكتيريا الضارة ( )

٦٩ الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية . ( )

٧٠ درجة حرارة 40 مئوية هي الأفضل لنمو البكتيريا المفيدة . ( )

٧١ كانت السيدة صفية زغلول ذكية ومثقة وتحب القراءة . ( )

٧٢ في حالة الصدمات الكهربائية علينا استخدام مادة موصلة للكهرباء لايقاف التيار . ( )

٧٣ المياه والانابيب الساخنة لا تمثل أي خطورة علي السباكون . ( )

٧٤ يفضل تعبأة المربي وهي باردة في البرطمانات . ( )

٧٥ افضل علاج للحروق البسيطة استخدام معجون الاسنان والليمون . ( )

٧٦ يُفضل استخدام الأدوات الكهربائية بيد مبللة لسهولة الاستخدام . ( )

٧٧ إضافة البكتين للمربي يجعلها سائلة للغاية . ( )

٧٨ تعتبر حروق الدرجة الثانية الابسط لأنها تأثر علي الطبقة الخارجية للجلد فقط . ( )

٧٩ تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتّبعها السبّاكون أثناء العمل . ( )

٨٠ لتجنب مخاطر الحريق يجب توخي الحذر عن لحام الانابيب . ( )

٨١ عند تصنيع المربي يتم إضافة كجم سكر لكل 2 كجم من ثمار الفاكهة . ( )

٨٢ البرتقال يُعد اكثر أنواع الفواكه احتواءً علي البكتين . ( )

٨٣ يقدم الممرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط . ( )
٨٤ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون . ( )
٨٥ تُعد الكبـــدة الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات . ( )
٨٦ من أسباب انتشـــار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة . ( )
٨٧ تحتوي الحلوي علي نسبة عالية من السكـــريات . ( )
٨٨ يمكن استخدام المســـرح للترويج للسياحة . ( )
٨٩ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير . ( )
٩٠ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م . ( )
٩١ الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ( )
٩٢ تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطـــواريء . ( )
٩٣ الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلًا صحيًا للأطعمة المشوية . ( )
٩٤ يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية . ( )
٩٥ يرجع تسمية السيدة صفية زغلول نسبة الي زوجها سعد زغلول باشا . ( )
٩٦ يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات . ( )
٩٧ تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعـــام . ( )
٩٨ المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهـــاز الهضمي . ( )
٩٩ الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية . ( )
١٠٠ تناول الفواكة والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة . ( )
١٠١ يمكن للأفراد اكتساب المهارات الفنية بالتدريب المهني . ( )
١٠٢ العمل التطوعي يساهم في تكوين علاقات اجتماعية جيدة . ( )
١٠٣ يجب اكتساب المعارف الابتدائية أولاً ثم مواصلة التعلم مدي الحياة . ( )
١٠٤ يمكننا إضافة قرص من الاسبرين داخل أواني الازهار لحفظ الازهار . ( )
١٠٥ اجراء عملية تبريد للأزهار بعد قطفها بوضعها بماء بارد يحفظ الازهار . ( )
١٠٦ إعادة تدوير الملابس القديمة يسبب أضرارًا بيئية . ( )
١٠٧ من فوائد إعادة تدوير الملابس توفير الطاقة . ( )
١٠٨ أول عمل من التطريز تم اكتشافه في مقبرة توت عنخ أمون . ( )
١٠٩ من الأدوات المستخدمة في صناعة الفوانيس ورق الصنفرة و مسدس الشمع . ( )
١١٠ التصميم الجذاب للشعار يؤدي دورًا هامًا في تفرد المنتج عن غيره . ( )
١١١ حصل الدكتور أحمد المستجير علي جائزة الدولة التقديرية ، تقديرًا لجهودة . ( )
١١٢ حصلت الدكتورة ريبيكا هوي علي ماجيستير في تخطيط المدن . ( )

١١٣ عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس لا يفضل أخذ حمام بارد . ( )
١١٤ في حالة التعرض للحروق في المدرسة يفضل ابلاغ الزائرة الصحية . ( )
١١٥ تؤثر حروق الدرجة الثانية علي الطبقة الثانية من الجلد " الادمة " . ( )
١١٦ في حالة الصدمات الكهربائية يفضل عدم تحريك المصاب . ( )
١١٧ تظهر تقرحات الجلد مع حروق الدرجة الاولي . ( )
١١٨ ارتداء الأقنعة يحمي السباكون من التعثر في أماكن العمل . ( )
١١٩ ليس من الضروري ترتيب مواقع العمل عند القيام بأعمال السباكة . ( )
١٢٠ مصيدة المياه تمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة من الصرف الصحي . ( )
١٢١ ليس من الضروري ارتداء نظارات الحماية داخل مواقع العمل .خ ( )
١٢٢ يجب توفير التهوية المناسبة في مواقع عمل السباكون . ( )
١٢٣ يستخدم حمض الستريك لحفظ المربي . ( )
١٢٤ تعقيم برطمانات تعبئة المربي قبل تعبئتها أمر ضروري . ( )
١٢٥ درجة حرارة 80 مئوية هي أفضل درجات نمو البكتيريا المفيدة . ( )
١٢٦ يجب حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في حاويات معقمة . ( )
١٢٧ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كممرضة خلال جائحة كورونا . ( )
١٢٨ الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية . ( )
١٢٩ لم تتمكن السيدة روزم مورتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا . ( )
١٣٠ عند تنسيق الازهار يجب مراعاة أم تكون سيقان الأزهار متماسكة . ( )
١٣١ إضافة قليل من السكر في ماء الزهرية قد يسبب تدمير الزهور . ( )
١٣٢ انتاج ملابس جديدة يتسبب في استهلاك كميات هائلة من الطاقة . ( )
١٣٣ يمكن استخدام العلامات التجارية للترويج للأعمال . ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

6 الصف السادس

اعداد
أ/ محمود سعيد

بنك أسئلة المتميز الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول: أختر الاجابة الصحيحة

١) تعتبر حروق .... الأشد خطورة حيث تدمر جميع طبقات الجلد .

أ) الدرجة الاولي ب) الدرجة الثانية جـ) الدرجة الثالثة

٢) تعد خطوة ....هي أولي خطوات صناعة اللبن الزبادي .

أ) التبريد ب) التحضين جـ) التسخين

٣) فن .... يساهم بشكل كبير في إعادة تدوير الملابس .

أ) التطريز ب) الفسيفساء جـ) البالية

٤) إضافة .... لماء الزهرية يحفظ الازهار بعد قطفها .

أ) الألوان ب) العطور جـ) الاسبرين

٥) افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا .... مئوية .

أ) 40 ب) 60 جـ) 90

٦) تعتبر المربى مصدرًا لـــــــــــ.............

أ) الفيتامينات ب) الاملاح المعدنية جـ) أ ، ب معًا

٧) يعوق ....عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أ) السكريات ب) حمض الفوسفريك جـ) المحليات الصناعية

٨) أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة ....

أ) النوبات القلبية ب) السكتات الدماغية جـ) الجروح السطحية

٩) .... يستخدم في الأواني ذات الفوهة الضيقة ، وتوضع الازهار بشكل متدرج في الطول .

أ) التنسيق المتناظر ب) التنسيق غير المتناظر جـ) التنسيق الرأسي

١٠) أي مما يلي يعد من أنواع غرز التطريز ....

أ) السراجة ب) البطـانية جـ) أ ، ب معُا

١١) المشروبات .... لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .

أ) الطبيعية ب) الصحية جـ) الغازية

١٢ في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء ....

أ ضغطات البطن ب تنفس صناعي جـ صدمات كهربية

١٣ الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات .... في الدم .

أ البروتينات ب السكر جـ الالياف

١٤ السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم .... لدعم الفريق الجراحي .

أ الجراحة ب الطوارئ جـ العيادات الخارجية

١٥ يرجع تاريخ فن التطريز الي الحضارة ....

أ المصرية القديمة ب اليونانية جـ الرومانية

١٦ تم اكتشاف أول عمل تطريز داخل مقبرة ....

أ رمسيس الثاني ب تحتمس الثالث جـ توت عنخ أمون

١٧ يتميز .... بأنه غني بفيتامينات E، C، K1 .

أ الفلفل ب الكبدة جـ الخيار

١٨ قادت السيدة / .... المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .

أ سميحة أيوب ب صفية زغلول جـ روزم مورتون

١٩ .... يتم بوضع أطول أفرع الازهار في المنتصف ويكون الجانبان غير متشابهان في ألوان الأزهار .

أ التنسيق المتناظر ب التنسيق غير المتناظر جـ التنسيق الرأسي

٢٠ أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .

أ زيادة الحديد في الدم ب سوء التغذية جـ زيادة الوزن

٢١ لبناء الديكور المســرحي من الممكن الاستعانة بـــ ....

أ الورق ب شرائح الكرتون جـ أ ،ب معًا

٢٢ لحماية السباكون من الابخرة والمواد الكيميائية يجب ارتداء ....

أ احذية السلامة ب الخوذات الواقية جـ أقنعة الحماية

٢٣ يمكن صناعة المربي من ....

أ ثمار الفاكهة ب بعض أنواع الخضروات جـ أ ، ب معًا

٢٤ يمكننا وضع .... لعلاج الحروق البسيطة .

أ مرهم للحروق ب مواد ملتهبة جـ مزيل عرق

٢٥ كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا ....

أ الألياف — ب السكر — ج الدهون

٢٦ يُعد .... مصدر نباتي هام للبروتين والاليـــاف .

أ البطاطس المقلية — ب الفول المدمس — ج الملوخـــية

٢٧ يفضل استبدال الاطعمـــة المقلية بـــ ....

أ الأطعمة المشوية — ب الأطعمة الدهنية — ج الوجبات السريعة

٢٨ من أشهر الأطبـــاق التقليدية في صعيد مصر ....

أ الصيادية — ب المحشي — ج الكشـــك والويكا

٢٩ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة ....

أ الخضروات — ب الحبوب الكاملة — ج أ ،ب معًا

٣٠ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب ....

أ تأخر النمو عند الأطفال — ب فقر الدم — ج أ ،ب معًا

٣١ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان ....

أ الدلتا — ب سيناء — ج الصعيد

٣٢ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر ....

أ انتشار اكشاك الوجبات السريعة — ب ظروف العمل الصعبة في المدن — ج أ ،ب معًا

٣٣ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـــ ....

أ محشي — ب صيادية — ج مندي

٣٤ .... هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .

أ الحجج الضعيفة — ب الحجج الكاذبة — ج الحجج القوية

٣٥ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام ....

أ الورق — ب قصاصات النسيج — ج أ ،ب معًا

٣٦ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي ....

أ سوء التغذية — ب صحة مثالية — ج الإصابة بالأمراض

٣٧ كانت السيـــدة صفية زغلول من تُجيد اللغة ....

أ الألمانية — ب الروسية — ج الفرنسية

٣٨ .... من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .

أ السكريات ب المحليات الصناعية جـ حمض الفوسفريك

٣٩ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب ....

أ أم الثورة ب أم الشهداء جـ أم المصريين

٤٠ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة ....

أ الوزن ب خطر الإصابة بأمراض القلب جـ أ ،ب معًا

٤١ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بـــكل مما يلي ماعدا ....

أ ممارسة الرياضة ب تناول الوجبات السريعة جـ اتباع نمط صحي سليم

٤٢ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية ....

أ حمض الكبريتيك ب السكريات جـ حمض الفوسفريك

٤٣ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون الي إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام ....

أ ممرضو غرف الطوارئ ب ممرضوا الجراحة جـ ممروضوا الاسنـــان

٤٤ تحتوي رقائق الذرة والبطـــاطس علي كميات عالية من ....

أ البروتينات ب الامـــلاح جـ الفيتامينات

٤٥ عُرف منزل أل زغلول بمنزل ....

أ مصر ب الأمة جـ الزعيم

٤٦ من أمثلة الاطبـــاق التقليدية المصرية ....

أ البرجر ب الملوخية جـ البطاطس المقلية

٤٧ أسراع أجزاء الزهرة المقطوفة في التعفن هو الأوراق الموجودة في الجزء السفلي من ....

أ الجذور ب الأوراق جـ الساق

٤٨ .... يتم بوضع أطول أفرع الازهار في المنتصف ويكون الجانبان متشابهان في ألوان الأزهار .

أ التنسيق المتناظر ب التنسيق غير المتناظر جـ التنسيق الرأسي

٤٩ .... هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .

أ الاخصائي النفسي ب الاخصائي الاجتماعي جـ اخصائي التغذية

٥٠ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمســرحية ....

أ الإضاءة ب الموسيقي جـ أ ،ب معًا

٥١ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل ....

أ سعد زغلول   ب مصطفي فهمي   جـ مصطفي كامل

٥٢ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة ....

أ التمريض   ب الأثار   جـ التنقيب

٥٣ في حالة الاختناق اذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي ....

أ السعال   ب القيء   جـ النـوم

٥٤ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية ....

أ زيادة الوزن   ب بناء العضلات   جـ الإصابة بمرض السكري

٥٥ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع ....

أ الثاني   ب الثالث   جـ الرابع

٥٦ المشروبات الغازية لها العديد من الاثار السلبية علي الجهـــاز ....

أ التنفسي   ب الدوري   جـ الهضمي

٥٧ .... هي تبادل الآراء والحجج .

أ المحاضرة   ب المناظرة   جـ التراشـــق

٥٨ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة ....

أ السبعينات   ب الثمانينات   جـ التسعينـات

٥٩ تحتوي .... علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .

أ البطاطس المقلية   ب الكـبدة   جـ المشروبات الغازية

٦٠ الخبـــز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلًا صحيًا لـــ ....

أ الفيشار   ب الفاكهة   جـ الخبز الأبيض

٦١ تشتهر منطقة الدلتا في مصـر بـ ....

أ الويكا   ب المحشي   جـ المندي

٦٢ أفضل الطرق للترحيب بالعملاء في المعارض الطريقة ....

أ الودية   ب الصارمة   جـ الرسمية

٦٣ استخدمت الفوانيس في مصر منذ القدم للأحتفال بقدوم شهر ....

أ شعبان   ب رجب   جـ رمضان

٦٤ إعادة تدوير الملابس تعمل علي الحد من استهلاك ....

أ) الغذاء — ب) الماء — ج) الطاقة

٦٥ لقياس حجم الفانوس نلف حوله ....

أ) القماش — ب) ورق الكلك — ج) أكياس بلاستيكية

٦٦ .... نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربي .

أ) الكسور — ب) الحروق — ج) الشروخ

٦٧ تُحول البكتيريا سكر .... باللبن الي حمض اللاكتيك .

أ) اللاكتوز — ب) السكروز — ج) الفركتوز

٦٨ تصاحب حروق الدرجة .... ظهور تقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

أ) الاولي — ب) الثانية — ج) الثالثة

٦٩ بكتيريا .... مفيدة للجهاز الهضمي .

أ) حمض اللالكتيك — ب) حمض الستريك — ج) حمض الفركتوز

٧٠ في حالة الصدمات الكهربائية يجب علينا ....

أ) عدم لمس المصاب — ب) إيقاف التيار الكهربي — ج) أ ، ب معًا

٧١ عند صناعة المربي يُفضل تقليب الخليط علي نار ....

أ) عالية — ب) هائلة — ج) هادئة

٧٢ عند الإصابة بالحروق نضع .... علي مكان الحرق .

أ) معجون الاسنان — ب) الليمون — ج) كريم الحروق

٧٣ عند صناعة المربي نضيف .... سكر لكل كجم من ثمار الفاكهة .

أ) كيلو — ب) 2 كيلو — ج) نصف كيلو

٧٤ استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكون لخطر ....

أ) التعرض للحرق — ب) السقوط والتعثر — ج) استنشاق الابخرة

٧٥ أي مما يلي يعد مثالًا علي المهارات الشخصية ....

أ) تصميم الأزياء — ب) القدرة علي التكيف — ج) تنسيق الحدائق

٧٦ تصيب الحروق من الدرجة الاولي .... بالاحمرار والالم .

أ) العينين — ب) البشرة — ج) الأدمة

٧٧ يجب علي السباكون استخدام السقالات والسلالم المناسبة للوقاية من ....

أ الامراض ب السقوط من أعلي ج الحروق

٧٨ احذية السلامة تحمي السباكون من التعرض لـ ....

أ تناثر الحطام ب الابخرة ج الانزلاق

٧٩ تهدف .... الي منع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن الصرف الصحي .

أ مصيدة المياه ب مواسير المياه ج أنابيب البولي فينيل

٨٠ يجب اصطحاب مصاب .... للمستشفى لأنها قد تسبب أضرارًا داخلية

أ الحروق الكهربية ب حروق الدرجة الاولي ج الحروق البسيطة

٨١ .... خليط مكون من ثمار الفاكهة او بعض الخضروات والسكر وحمض الستريك .

أ العسل ب المفتقة ج المربي

٨٢ في حالة التعرض لحروق من الدرجة الثانية الكبيرة او الثالثة علينا الاتصال برقم ....

أ 901 ب 123 ج 195

٨٣ تطهي المربي علي درجة حرارة .... حتي يتماسك قوامها .

أ 10 مئوية ب 15 مئوية ج 105 مئوية

٨٤ الأدمة هو مصطلح يعبر عن الطبقة .... من الجلد .

أ الاولي ب الثانية ج الثالثة

٨٥ يضاف مقدار 5 جرامات من .... لكل كيلو جرام سكر لحفظ المربي .

أ البكتين ب حمض الستريك ج الملح

٨٦ حروق .... تؤثر علي الطبقة الخارجية للبشرة والطبقة الثانية من الجلد .

أ الدرجة الاولي ب الدرجة الثانية ج الدرجة الثالثة

٨٧ .... هي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد علي تماسك المربي .

أ السكر ب حمض الستريك ج البكتين

٨٨ يظهر الشرش علي اللبن الزبادي بسبب طول مدة ....

أ التسخين ب التبريد ج التحضين

٨٩ لتعقيم برطمانات حفظ المربي يجب وضعها تغلي لمدة ....

أ 3 ساعات ب 40 دقيقة ج 10 دقائق

٩٠ لقتل الميكروبات الضارة في اللبن يتم تسخيه علي درجة حرارة ....مئوية .

أ 40 ب 60 جـ 90

٩١ اثناء تصنيع المربي يجب تعقيم ....

أ البكتين ب حمض الستريك جـ البرطمانات

٩٢ تحتوي فاكهة .... علي نسبة عالية من البكتين .

أ البرتقال ب الموز جـ التفاح

٩٣ يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا لــ ....

أ البروتين ب الكالسيوم جـ أ ، ب معًا

٩٤ يستخدم حمض .... لحفظ المربي .

أ البكتين ب الستريك جـ الكبريتيك

٩٥ .... يعطـــــي الزبادي قوامه السميك .

أ التبريد ب التسخين جـ التحضين

٩٦ تبلل الاسلاك يعرض السباك لمخاطر ....

أ الحروق ب الكسور جـ الصدمات الكهربية

٩٧ من الممكن ان يصبح طعم الزبادي لاذع اذا استغرقت وقتًا طويلًا في ....

أ التحضين ب التسخين جـ التبريد

٩٨ ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر ....

أ التعثر والسقوط ب استنشاق الابخرة جـ الحريق

٩٩ توفير التهوية المناسبة للسباكين في أماكن العمل يحميهم من ....

أ الحروق ب التعثر جـ الامراض

١٠٠ حروق .... تعتبر الابسط بين أنواع الحروق ، وتسبب احمرارًا خفيفًا .

أ الدرجة الاولي ب الدرجة الثانية جـ الدرجة الثالثة

١٠١ في حالة فقد شخص وعيه نتيجه صدمه كهربية يمكن اسعافه عن طريق ....

أ الإنعاش القلبي ب مرهم الحروق جـ معجون الاسنان

١٠٢ شعار زهرة اللوتس يعتبر رمزاً لـــ ....

أ الكراهية ب الصدق جـ العطاء

١٣ العمل التطوعي فرصة لاكتساب خبرات وتحقيق ....

أ الأموال   ب الفساد   جـ المواطنة

١٤ أي مما يلي يعد نوعًا من المهارات الفنية المهمة ....

أ المرونة   ب التحفيز الذاتي   جـ تنسيق الحدائق

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلًا صحيًا للمشروبات الغازية . ✗
٢ يستخدم مشعل البروبان لتسليك البالوعات المسدودة . ✗
٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر . ✓
٤ تحتوي المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها . ✓
٥ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع . ✓
٦ قفازات السباكة تحمي السباكون من التعرض لحروق اليدين . ✓
٧ قديمًا كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية . ✗
٨ حروق الدرجة الأولي قد تسبب أضرارًا داخلية للمريض . ✗
٩ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام . ✓
١٠ علينا الاتصال بالاسعاف في حالة الحروق من الدرجة الثالثة . ✓
١١ الأطعمة المطهـــوة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية . ✓
١٢ بادئات التخمّر عبارة عن زبادي من يوم سابق . ✓
١٣ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون . ✓
١٤ يُعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيّدًا للبروتين والكالسيوم. ✓
١٥ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية . ✗
١٦ يرتدي السباك القناع الواقي لحماية يديه من المواد الكيميائية . ✗
١٧ حمض الاسكوربيك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيـوم . ✗
١٨ يجب طهي المربي علي نار عالية . ✗
١٩ اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام . ✓
٢٠ في حالة الحروق من الدرجة الاولي يُفضل القيام بالانعاش الرئوي . ✗
٢١ من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح . ✗
٢٢ العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة . ✓
٢٣ حروق الدرجة الثانية تعتبر ابسط أنواع الحروق ، وتسبب احمرارًا بسيطًا . ✗

٢٤ تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والأليــاف . ✔
٢٥ لحماية العين من تناثر السوائل يجب علي السباكون ارتداء النظارات الواقية . ✔
٢٦ توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة . ✔
٢٧ تحتوي المربي علي نسبة عالية من الفيتامينات . ✔
٢٨ الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ✔
٢٩ لا يمكن صناعة المربي من أي من أنواع الخضروات . ✘
٣٠ يفضل البدء في تطوير المهارات الشخصية منذ الصغر . ✔
٣١ ارتفاع درجة حرارة التحضين قد يسبب ان يكون قوام اللبن غير متماسك . ✘
٣٢ التفكير والتحليل الإبداعي تُعد مثالًا علي المهارات الفنيـــة . ✘
٣٣ يمكن توفير رأس المال عن طريق أدخار المال أو عن طريق القروض . ✔
٣٤ الاعناق الطويلة للأزهار لا تساعدها علي تخزين الماء . ✘
٣٥ عند تصميم أماكن العرض يفضل استخدام غطاء طاولة قصير لاخفاء المعدات . ✘
٣٦ يفضل قطع ساق الزهرة قطعًا مائلًا قبل وضعها في الزهرية . ✔
٣٧ لا يمكننا استخدام الخشب في صناعة الفوانيس . ✘
٣٨ يعتمد فن تنسيق الازهار علي زوق المنسق وبراعته . ✔
٣٩ الأشكال الزخرفية يمكن أن نستوحيها من الطبيعة فقط . ✘
٤٠ يمكننا الاستعانة بفن التطريز لاعادة تدوير الملابس القديمة . ✔
٤١ التنسيق غير المتماثل للأزهار يتم بوضع أطول الازهار في منتصف الزهرية ويكون الجانبان متشابهين . ✘
٤٢ يعود فن التطريز الي المصريين القدماء . ✔
٤٣ من امثلة الخامات المستخدمة في صناعة أواني الازهار الكرستال والخزف . ✔
٤٤ استخدمت الفوانيس الأولي للاحتفال بحلول شهر رمضان . ✔
٤٥ لا يمكننا أكتساب أي مهارات من خلال التعلم الاكاديمي . ✘
٤٦ أماكن العرض التي يرحب مروجوها بالعملاء بطريقة ودية لا تجذب العملاء . ✘
٤٧ نجاح الموظف وفشله مرتبط ليس له علاقه بمهاراته الفنية والشخصية . ✘
٤٨ الدكتور أحمد المستجير من رواد علم الهندسة الوراثية . ✔
٤٩ يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة . ✔
٥٠ استطاعات السيدة ريبيكا هوي بفضل شركتها دعم الفنانين والمبدعين . ✔
٥١ للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية . ✘
٥٢ تستمر فترة التحضين لمدة 18 ساعة . ✘

٥٣ بعد وفاة السيدة صفية زغلول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف . ✓

٥٤ عند تصنيع المربي يجب إزالة الأجزاء غير الصالحة من الفاكهة . ✓

٥٥ دفنت صفية زغلول إلى جانب زوجها في حي السيّدة زينب في القاهرة . ✓

٥٦ قد يتعرض السباك للخطر نتيجة استنشاق الابخرة السامة . ✓

٥٧ المشـــروبات الغازية تؤثر ايجابًا علي صحة الانســان العامة . ✗

٥٨ يستخدم السباكون احذية السلامة لحمايتهم من التعثر والاصابة . ✓

٥٩ تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ✓

٦٠ اذا واجه مصاب الحروق صعوبة في التنفس او دوار علينا الاتصال بالاسعاف . ✓

٦١ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة . ✓

٦٢ تدمر حروق الدرجة الثانية جميع طبقات الجلد . ✗

٦٣ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا . ✗

٦٤ تعتبر المربي مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية. ✓

٦٥ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها . ✗

٦٦ ليس من الضروري غسل الفاكهة قبل تصنيع المربي . ✗

٦٧ تقديرًا لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول . ✓

٦٨ يعمل تبريد اللبن الزبادي علي تجنب نمو الميكروبات والبكتيريا الضارة ✓

٦٩ الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية . ✓

٧٠ درجة حرارة 40 مئوية هي الأفضل لنمو البكتيريا المفيدة . ✓

٧١ كانت السيدة صفية زغلول ذكية ومثقة وتحب القراءة . ✓

٧٢ في حالة الصدمات الكهربائية علينا استخدام مادة موصلة للكهرباء لايقاف التيار . ✗

٧٣ المياه والانابيب الساخنة لا تمثل أي خطورة علي السباكون . ✗

٧٤ يفضل تعبأة المربي وهي باردة في البرطمانات . ✗

٧٥ افضل علاج للحروق البسيطة استخدام معجون الاسنان والليمون . ✗

٧٦ يُفضل استخدام الأدوات الكهربائية بيد مبللة لسهولة الاستخدام . ✗

٧٧ إضافة البكتين للمربي يجعلها سائلة للغاية . ✗

٧٨ تعتبر حروق الدرجة الثانية الابسط لأنها تأثر علي الطبقة الخارجية للجلد فقط . ✗

٧٩ تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتّبعها السبّاكون أثناء العمل . ✓

٨٠ لتجنب مخاطر الحريق يجب توخي الحذر عن لحام الانابيب . ✓

٨١ عند تصنيع المربي يتم إضافة كجم سكر لكل 2 كجم من ثمار الفاكهة . ✗

٨٢ البرتقال يُعد اكثر أنواع الفواكه احتواءً علي البكتين . ✗

٨٣ يقدم الممرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط . ✗

٨٤ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون . ✗

٨٥ تُعد الكبـــدة الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات . ✗

٨٦ من أسباب انتشـــار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة . ✗

٨٧ تحتوي الحلوي علي نسبة عالية من السكـــريات . ✓

٨٨ يمكن استخدام المســـرح للترويج للسياحة . ✓

٨٩ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير . ✗

٩٠ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م . ✗

٩١ الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ✓

٩٢ تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطـــواريء . ✗

٩٣ الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلًا صحيًا للأطعمة المشوية . ✗

٩٤ يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية . ✓

٩٥ يرجع تسمية السيدة صفية زغلول نسبة الي زوجها سعد زغلول باشا . ✓

٩٦ يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات . ✓

٩٧ تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعـــام . ✓

٩٨ المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهـــاز الهضمي . ✓

٩٩ الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية . ✓

١٠٠ تناول الفواكة والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة . ✓

١٠١ يمكن للأفراد اكتساب المهارات الفنية بالتدريب المهني . ✓

١٠٢ العمل التطوعي يساهم في تكوين علاقات اجتماعية جيدة . ✓

١٠٣ يجب اكتساب المعارف الابتدائية أولاً ثم مواصلة التعلم مدي الحياة . ✓

١٠٤ يمكننا إضافة قرص من الاسبرين داخل أواني الازهار لحفظ الازهار . ✓

١٠٥ اجراء عملية تبريد للأزهار بعد قطفها بوضعها بماء بارد يحفظ الازهار . ✓

١٠٦ إعادة تدوير الملابس القديمة يسبب أضرارًا بيئية . ✗

١٠٧ من فوائد إعادة تدوير الملابس توفير الطاقة . ✓

١٠٨ أول عمل من التطريز تم اكتشافه في مقبرة توت عنخ أمون . ✓

١٠٩ من الأدوات المستخدمة في صناعة الفوانيس ورق الصنفرة و مسدس الشمع . ✓

١١٠ التصميم الجذاب للشعار يؤدي دورًا هامًا في تفرد المنتج عن غيره . ✓

١١١ حصل الدكتور أحمد المستجير علي جائزة الدولة التقديرية ، تقديرًا لجهودة . ✓

١١٢ حصلت الدكتورة ريبيكا هوي علي ماجيستير في تخطيط المدن . ✓

١١٣ عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس لا يفضل أخذ حمام بارد . ✗

١١٤ في حالة التعرض للحروق في المدرسة يفضل ابلاغ الزائرة الصحية . ✓

١١٥ تؤثر حروق الدرجة الثانية علي الطبقة الثانية من الجلد " الادمة " . ✓

١١٦ في حالة الصدمات الكهربائية يفضل عدم تحريك المصاب . ✓

١١٧ تظهر تقرحات الجلد مع حروق الدرجة الاولي . ✗

١١٨ ارتداء الأقنعة يحمي السباكون من التعثر في أماكن العمل . ✗

١١٩ ليس من الضروري ترتيب مواقع العمل عند القيام بأعمال السباكة . ✗

١٢٠ مصيدة المياه تمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة من الصرف الصحي . ✓

١٢١ ليس من الضروري ارتداء نظارات الحماية داخل مواقع العمل .خ ✗

١٢٢ يجب توفير التهوية المناسبة في مواقع عمل السباكون . ✓

١٢٣ يستخدم حمض الستريك لحفظ المربي . ✓

١٢٤ تعقيم برطمانات تعبئة المربي قبل تعبئتها أمر ضروري . ✓

١٢٥ درجة حرارة 80 مئوية هي أفضل درجات نمو البكتيريا المفيدة . ✗

١٢٦ يجب حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في حاويات معقمة . ✓

١٢٧ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كممرضة خلال جائحة كورونا . ✓

١٢٨ الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية . ✓

١٢٩ لم تتمكن السيدة روزم مورتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا . ✗

١٣٠ عند تنسيق الازهار يجب مراعاة أم تكون سيقان الأزهار متماسكة . ✓

١٣١ إضافة قليل من السكر في ماء الزهرية قد يسبب تدمير الزهور . ✗

١٣٢ انتاج ملابس جديدة يتسبب في استهلاك كميات هائلة من الطاقة . ✓

١٣٣ يمكن استخدام العلامات التجارية للترويج للأعمال . ✓

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق